

Curso	Modalidad	Edic.	Horas	Seleccionados.
Prácticas de actividad física saludables	On line	1	20	
Risoterapia	Presencial	1	16	
Recursos para optimizar el bienestar mental de los empleados públicos y mejorar las relaciones interpersonales: capital psicológico positivo	Presencial	1	15	
Automotivación	Presencial	1	16	
Calidad personal	On line	1	30	
Crecimiento personal y desarrollo de fortalezas individuales	Presencial	1	20	
Alimentación y nutrición saludable	On line	1	15	
Proyecto para la mejora de la gestión emocional mediante las competencias intrapersonales e interpersonales	Presencial	1	15	

**Source URL:** <https://ear.castillalamancha.es/programa-de-formacion-de-desarrollo-personal-bienestar-mental-y-habitos-de-vida-saludable>